

背骨コンディショニング

★日時 : 金曜日×開催日数
9:30~10:30

★場所 : 第2スタジオ

★内容 : 背骨・関節をゆるめる体操と、
骨を支える筋カトレーニングを
行うクラスです。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,500円(1回単価)

担当 加藤R よい

腰痛や肩コリなどの身体の不調を
簡単な体操と筋トレと一緒に
改善していきましょう。

